

## ارتباط جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی کشتی‌گیران جوان

حیدر فرخنده<sup>۱</sup>، ولی‌علیزاده<sup>۲\*</sup>، فاطمه ایلون کشکولی<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات آذربایجان شرقی ۲- معلم تربیت بدنی پارس آباد

۳- دانشجوی دکترا، دانشگاه ارومیه

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۶/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۲/۱۱

**The Relationship Perceived Organizational Support, Job Involvement and Organizational Citizenship Behavior of Physical Education Teachers in Hamedan Province****Heidar Farkhandeh<sup>1</sup>, Vali Alizadeh<sup>2\*</sup>, Fatemeh Ilone kashkooli<sup>3</sup>**

1- M. A. Student in Sport Management, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Azarbaijan sharghi 2- Teacher, Parsabad 3- Ph. D. Student in Sport Management, Urmia University

Received: (2015/05/01)

Accepted: (2015/09/04)

**Abstract**

The purpose of this research was to determine the relationship of goal-orientation and competition anxiety with performance of young wrestlers. This research was based on descriptive-correlation statistics. Statistical population was including all the young participated wrestlers in Ardabil wrestling championship in summer 1393 with 150 people. The sample was selected equal with population. Research tools was Task and ego orientation in sport questionnaire (Duda & Nicholls, 1992) and sport competition anxiety test (Martens, Veale & Burton, 1990) and the study results wrestlers. The reliability and validity of the questionnaire was certified 0.80 and 0.90. The results have shown a positive meaningful relationship between task orientation and sport performance. However, the relationship between ego orientation and sport performance was not meaningful. Also, there was a negative meaningful relationship between competition anxiety and sport performance. Logistic regression model has shown that, with an exception for task orientation variable, the two other variables are able %76.4 to predict changes in dependent variable of the performance. The results have shown that to improve sport performance, it is necessary to pay more attention to the purposeful performance type and competition anxiety level.

**Keywords**

Goal Orientation; Competitive Anxiety; sport performance; Young Wrestlers

**چکیده**

هدف این پژوهش، تعیین ارتباط جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی با عملکرد کشتی‌گیران جوان بود. مطالعه حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش، کلیه کشتی‌گیران جوان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی استان اردبیل سال ۱۳۹۳، با تعداد ۱۵۰ نفر بودند. نمونه آماری نیز با توجه به حجم جامعه به صورت کل‌شمار انتخاب شد. ابزار پژوهش؛ پرسش‌نامه استاندارد جهت‌گیری هدفی در ورزش (دودا و نیکولز، ۱۹۹۲)، پرسش‌نامه اضطراب رقابتی (مارتنز، ویلی و بارتن، ۱۹۹۰) و مطالعه نتایج کشتی‌گیران بود. که پایایی پرسش‌نامه‌ها به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۹۰ گزارش شده است. نتایج نشان داد که بین جهت‌گیری هدفی و عملکرد ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. ارتباط جهت‌گیری هدفی تکلیف‌محور و عملکرد ورزشی مثبت و معنادار بود، اما ارتباط جهت‌گیری هدفی خودمحور و عملکرد ورزشی معنادار نبود. همچنین بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی رابطه معنادار و منفی وجود داشت. مدل رگرسیون لجستیک نشان داد که غیر از متغیر خودمحوری، دو متغیر دیگر ۷۶/۴ درصد قادر به پیش‌بینی تغییرات متغیر وابسته عملکرد می‌باشند. نتایج نشان داد که برای بهبود عملکرد ورزشی، بایستی به نوع جهت‌گیری هدفی ورزشکاران و سطح اضطراب رقابتی آنان توجه بیشتری شود.

**واژه‌های کلیدی**

جهت‌گیری هدفی؛ اضطراب رقابتی؛ عملکرد ورزشی؛ کشتی‌گیران جوان

\* نویسنده مسئول: ولی‌علیزاده

E-mail: valializadeh20@yahoo.com

\*Corresponding Author: Vali Alizadeh

## مقدمه

امروزه، به دلیل توجه کمتر به روان‌شناسی ورزش، ورزشکاران ممکن است شکست‌های پیاپی را متحمل شوند که خسارت‌های جبران ناپذیری برای آنان و جامعه ورزشی به بار آورد. لذا، توجه به روان‌شناسی ورزش و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران می‌تواند نتایج سودمندی داشته باشد (ابوالقاسمی، کیامرثی، آریاپوران و درتاج، ۱۳۸۵: ۴۰).

یکی از عوامل مهم روانی که عملکرد ورزشکاران را، به ویژه در موقعیت‌های حساس و تعیین کننده، به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد، اضطراب است. بر این اساس پژوهش در حوزه روان‌شناسی ورزش برای شناسایی متغیرهای مهم و تأثیرگذار درون فردی به منظور یاری رساندن به ورزشکاران در اجرای مهارت‌های ورزشی و همچنین کاهش عواملی مثل اضطراب که عملکرد و کارایی را تضعیف می‌کند، ضروری و اجتناب ناپذیر است (جمشیدی، ۱۳۸۵: ۵).

میزان بالای اضطراب اغلب به عملکرد ضعیف می‌انجامد، لذا چنین ورزشکارانی نیازمند توجه ویژه هستند؛ بنابراین به منظور دستیابی به عملکرد بهتر، وظیفه مربی و روان‌شناس ورزشی این است که به ورزشکار کمک کند تا بتواند حالت اضطراب را تحمل کند یا این حالت را تقلیل دهد. در کنار آمادگی جسمانی، آمادگی روانی بسیار مورد توجه قرار گرفته است (زنده کار، ۱۳۸۸: ۲).

منظور از اضطراب رقابتی، اضطراب حالت و صفت رقابتی می‌باشد. به نظر اسپیل برگر<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) اضطراب حالت، واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می‌گردد افراد موقعیت‌های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی نمایند. در مقابل، اضطراب صفت نوعی ویژگی شخصیتی می‌باشد که با خصوصیات باثبات و دیرپای فرد و تفاوت‌های فردی بادوام در افراد مستعد اضطراب اشاره دارد. یافته‌ها بر رابطه بین اضطراب و عملکرد تأکید می‌کنند و حاکی از تأثیر منفی اضطراب بر عملکرد ورزشکاران می‌باشند. اضطراب رقابتی نیز به نوبه خود عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

موفقیت و شکست در میدانی ورزشی به عوامل بسیاری بستگی دارد، علاوه بر اضطراب که اشاره شد، جهت‌گیری هدفی نیز نوعی انگیزه درونی برای رسیدن به موفقیت است. این انگیزه یا به عبارت دیگر نیاز به موفقیت بر پایه برتری طلبی، رقابت، اهداف چالشی، اصرار بر انجام کار و فائق آمدن بر مشکلات بنا شده است (باقرزاده، شیخ، سوری و بهرامی، ۱۳۸۴: ۴۲).

از متغیرهای دیگری که با عملکرد ورزشی ارتباط دارد، جهت‌گیری هدفی می‌باشد. به طور کلی، افراد دارای جهت‌گیری مبتنی بر تکلیف یا جهت‌گیری مبتنی بر خود هستند. تصور می‌شود که شرایط باعث این جهت‌گیری‌ها می‌شود (امس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲: ۲۶۲). نتایج پژوهش‌ها حاکی است ورزشکارانی که جو مربوط به ورزش را تسلط‌آمیز می‌دانند یا انگیزش درونی بیشتری دریافت می‌کنند، نگرش مثبتی در مورد ورزش دارند و برای ارزیابی عملکرد خود، از اهداف تسلط‌آمیز و اطلاعات مناسب‌تر استفاده می‌کنند، در نتیجه باورهای خودکارآمدی آنها بالا می‌رود و احساس می‌کنند که ورزش و مکان ورزشی دارای یک جو مبارزه‌طلبی مثبت است. برعکس، زمانی که ورزشکاران نگرش منفی در مورد محیط ورزشی دارند، آن را به عنوان یک جو مبارزه‌طلبی می‌بینند، ادراک منفی از خود نشان می‌دهند، عقاید خودکارآمدی پایینی دارند، به صورت بهنجار از اهداف ارجایی و منابع اطلاعات استفاده می‌کنند و بر نتایج فعالیت متمرکز می‌شوند (فرر و ویس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰: ۲۶۹).

بر مبنای تئوری انگیزش توفیق‌گرایی، افراد برای کسب موفقیت و احساس شایستگی استانداردها و معیارهای متفاوتی دارند. درحالی که برخی ورزشکاران کسب مهارت و تسلط در اجرا را معیار تفسیر موفقیت می‌دانند، گروه دیگری برنده شدن و یا شکست دادن دیگران را عامل شایستگی و احساس موفقیت خود محسوب می‌کنند، گروه اول با ویژگی تکلیف‌مداری و گروه دوم با ویژگی خودمداری مورد شناسایی قرار می‌گیرند (امس، ۱۹۹۲: ۲۶۲).

ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهشی با عنوان بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار، نشان داد که هر یک از متغیرهای ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی معناداری دارند. این همبستگی در ورزشکاران گروهی بیشتر از انفرادی بود.

ابوالقاسمی و آریاپوران (۱۳۸۵) در پژوهشی با عنوان؛ ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی نشان داد که بین راهبردهای مقابله متمرکز بر تکلیف و عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی رابطه معناداری وجود دارد.

موحدی و محمودنژاد (۱۳۸۷) در پژوهشی با عنوان؛ بررسی سطح اضطراب رقابتی ووشوکاران حرفه‌ای مرد و ارتباط آن با

3.Ferrer &amp; weiss

1. Speilberger  
2. Ames

یادگیری جهت‌گیری هدفی با تعیین هدف و عملکرد ارتباط بالایی داشت.

بالجیندر<sup>۷</sup> (۲۰۱۴) تفاوت معناداری را بین زیرمؤلفه‌های اضطراب رقابتی در بازیکنان فوتبالیست و هاکی به دست آورد. مانو و جاگدیش<sup>۸</sup> (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود تحت عنوان: مقایسه‌ی انگیزه‌ی مشارکت، جهت‌گیری هدفی و مهارت مقابله‌ای ورزشکاران عضو ورزش‌های انفرادی و گروهی، نشان دادند که ارتباط منفی قوی و معناداری بین انگیزه‌ی مشارکت و جهت‌گیری هدفی تکلیف محور و خود محور وجود دارد، همچنین ارتباط مثبت قوی و معناداری بین مهارت مقابله‌ای و جهت‌گیری هدفی تکلیف محور و خود محور پیدا کردند.

در مطالعه‌ی طولی "باجاناک، میلیچویچ، کاسوم و مارینکوویچ"<sup>۹</sup> (۲۰۱۴) با عنوان: اضطراب رقابتی، اعتماد به نفس و مهارت‌های روانی در ورزشکاران عالی بدون معلولیت و با معلولیت" که بر روی ۲۴ نفر از شرکت کنندگان بازی‌های المپیک، پارالمپیک، جهانی و قهرمانی اروپا انجام گرفت؛ تفاوت معناداری بین دو گروه از ورزشکاران بدون معلولیت و با معلولیت در مدت زمان تمرین و تجربه‌ی ورزشی مشاهده نشد و در بیشتر مواقع مشابه هم بودند.

از آنجایی که روان‌شناسی ورزش، شاخه‌ای مهم در علوم ورزشی خصوصاً در سطوح ورزش قهرمانی می‌باشد، لذا پیشرفت در بعد قهرمانی نیازمند مطالعه‌ی جنبه‌های روانی و شخصیتی ورزشکاران است. با توجه به این که ارتباط متغیرهای جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در پژوهش‌های قبلی کمتر بررسی شده، همچنین با توجه به ماهیت مسابقه و عامل برد و باخت در رقابت‌های ورزشی و تأثیر حالات روانی ورزشکار به خصوص اضطراب و جنبه‌های شخصیتی جهت‌گیری هدفی (خود مداری و تکلیف مداری) بر عملکرد ورزشکار، این پژوهش قصد دارد میزان اضطراب رقابتی و جهت‌گیری هدفی کشتی‌گیران و ارتباط آن‌ها را با عملکردشان مورد مطالعه قرار دهد تا اطلاعات به‌دست آمده از این پژوهش بتواند به مسئولین و مربیان کمک کند تا با توجه به جنبه‌های شخصیتی و میزان اضطراب در کشتی‌گیران، دیدی واقع‌گرایانه نسبت به تربیت آنها داشته باشند.

نتیجه‌ی مسابقه، نشان داد که بین اضطراب رقابتی و عملکرد رقابتی تالوکاران همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، هر قدر اضطراب رقابتی تالوکاران افزایش یابد، عملکرد رقابتی آنها کاهش خواهد یافت.

عطاردی، لطفی، متقی، دائمی و روحانی (۱۳۹۰) در پژوهش خود تحت عنوان: بررسی رابطه‌ی اضطراب مربیان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد" نشان داد که بین سطح اضطراب ورزشکاران و عملکرد آن‌ها رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد و افزایش اضطراب در بازیکنان باعث کاهش عملکرد آنان می‌شود.

اصفهان‌ی و قزل سفلو (۱۳۹۰) در پژوهش خود رابطه‌ی مستقیمی بین اضطراب رقابتی و عملکرد در فوتسالیست‌های زن به‌دست آوردند. تحقیق ابوالقاسمی، کیامرثی و سهرابی (۱۳۹۲) نشان داد که جهت‌گیری هدف و خودکارآمدی با عملکرد ورزشی همبستگی مثبت دارند. هنین<sup>۱</sup> (۱۹۸۰) و کران<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معناداری به‌دست آوردند. "هانتون، توماس و ماینارد"<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) نشان دادند که شدت اضطراب با نزدیک شدن به مسابقه افزایش و اعتماد به نفس کاهش می‌یابد و بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی رابطه‌ی منفی معناداری به‌دست آوردند.

آنجلای<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) در بررسی رابطه‌ی بین استرس و اضطراب مسابقه با عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف، نداشتن آمادگی روانی مطلوب در رویدادهای حساس را عامل اصلی کاهش اعتماد به نفس و تمرکز ورزشکاران آماتور تأثیر منفی دارد و حتی می‌تواند شرایط به وجود آمدن آسیب‌های جدی را فراهم سازد.

توماس و مارکو<sup>۵</sup> (۲۰۱۳) در پژوهشی با عنوان: پیش‌بینی ارتباط موفقیت دانش‌آموزان دبیرستانی با جهت‌گیری هدفی، ارزیابی دوره‌ی و عملکرد، نشان دادند که جهت‌گیری هدفی تا اندازه‌ای عملکرد و ارزیابی دوره دانش‌آموزان را به‌طور مداوم با تمرینات آموزشی مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع ارتباط پایینی را به‌دست آوردند.

تاینگ، اسمیت، سینگلا، جانسون و چانگ<sup>۶</sup> (۲۰۱۳) در یک مطالعه‌ی طولی بر روی دانشجویان با عنوان: ارتباط بین یادگیری جهت‌گیری هدفی، تعیین هدف و عملکرد، نشان دادند که

7. Baljinder Singh  
8. Manu Pratap Singh Bhadauria AND Jagdish Chandra L. Gothi  
9. Ljubica Bačanac, Bojana Miličević-Marinković, Goran Kasum, Marjan Marinković

1. Henin  
2. Cran  
3. Hanton Thomas & Maynard  
4. Angela  
5. Antti-Tuomas Pulkka & Markku Niemivirta  
6. Meng U. Taing, Tiffany Smith, Neha Singla, Russell E. Johnson, Chu-Hsiang Chang

برای هر فرد به عنوان نمره اضطراب فرد می‌باشد. نمره سوال‌های ۱، ۴، ۱۰ و ۱۳ صفر می‌باشد. نمره اضطراب ورزشکار کمتر از ۱۷ اضطراب پایین، ۱۷ تا ۲۴ اضطراب متوسط، بیشتر از ۲۴ اضطراب بالا، می‌باشد. براساس گزارش‌های موجود، پایایی و روایی پرسش‌نامه‌ها مورد تأیید می‌باشد. پایایی این پرسش‌نامه‌ها در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۳ محاسبه گردید.

در این پژوهش عملکرد کشتی‌گیران با توجه به مقام کسب شده در آخر مسابقات به دو گروه موفق و ناموفق اطلاق گردید. آنهایی که مقام اول تا سوم را در هر وزن کسب کردند موفق و بقیه ناموفق محسوب شدند.

با توجه به اینکه متغیر عملکرد از نوع دو ارزشی با توزیع بنیادی نرمال (موفق و ناموفق؛ به صورت کد ۱ برای موفق و کد ۰ برای ناموفق) و متغیر اضطراب رقابتی و جهت‌گیری ورزشی از نوع فاصله‌ای (چندارزشی) بود، از تکنیک‌های آماری آزمون همبستگی دو رشته‌ای و تحلیل رگرسیون لجستیک استفاده گردید.

### یافته‌های تحقیق

از مجموع ۱۱۴ نفر نمونه تحت بررسی، ۷۶ نفر کشتی‌گیر آزاد و ۶۸ نفر کشتی‌گیر فرنگی بودند که در وزن‌های هشت‌گانه شرکت کرده بودند که بیشترین فراوانی برای افراد دارای وزن ۶۶ کیلوگرم با ۱۶ درصد (۲۳ نفر) و کمترین فراوانی برای افراد دارای وزن ۱۲۰ کیلوگرم با ۸ درصد (۱۲ نفر) بوده است.

در نمونه تحت بررسی، ۴۶ نفر نمونه (۳۱ درصد) ۱۸-۱۷ سال، ۴۸ نفر نمونه (۳۳ درصد) بین ۱۸ تا ۱۹ سال و ۵۰ نفر نمونه (۳۴ درصد) بین ۲۰-۱۹ سال سن دارند.

از نظر سابقه فعالیت در کشتی هم ۲۲ نفر (۱۵ درصد) کمتر از ۵ سال، ۸۵ نفر (۵۹ درصد) ۶ الی ۱۰ سال و ۳۷ نفر (۲۵ درصد) بالای ۱۰ سال سابقه فعالیت و تمرین در رشته کشتی داشتند. نتایج توصیفی مندرج در جدول (۱) نشان می‌دهد که میانگین تکلیف‌محور نسبت به خودمحور بالاتر است. میانگین اضطراب رقابتی آزمودنی‌ها هم در حد متوسط (۲۱/۲۷) بود. به طوری که نمره اضطراب رقابتی ۶/۳ درصد آزمودنی‌ها (۹ نفر) کمتر از ۱۷، ۸۱/۹ درصد (۱۱۸ نفر) بین ۱۷ الی ۲۴ و ۱۱/۸ درصد (۱۷ نفر) بیشتر از ۲۴ بود.

### روش‌شناسی تحقیق

پژوهش از نظر هدف؛ کاربردی و از نظر روش؛ توصیفی-همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش، کلیه کشتی‌گیران جوان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی استان اردبیل سال ۱۳۹۳ با تعداد ۱۵۰ نفر می‌باشد. نمونه آماری نیز با توجه به حجم جامعه به صورت کل شمار انتخاب شد. پرسش‌نامه‌ها قبل از مسابقه بین آنها توزیع گردید که در نهایت ۱۴۴ پرسش‌نامه که به صورت کامل پاسخ داده شده بودند جمع‌آوری و جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها مورد استفاده قرار گرفتند.

به منظور گردآوری اطلاعات از دو پرسش‌نامه جهت‌گیری هدفی در ورزش<sup>۱</sup> و اضطراب رقابتی<sup>۲</sup> و همچنین از مطالعه نتایج کشتی‌گیران استفاده گردید. پرسش‌نامه جهت‌گیری هدفی توسط "دودا و نیکولز"<sup>۳</sup> در سال ۱۹۹۲ طراحی شده است و برای مشخص نمودن این امر مورد استفاده قرار می‌گیرد که یک فرد موفقیت در موقعیت ورزشی را به عنوان کسب مهارت بالا (تکلیف‌مدار) یا عملکردی بهتر از دیگران (خودمدار) تعریف می‌کند. پرسش‌نامه دارای ۱۳ سوال می‌باشد که در مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت تنظیم شده است (۱ به معنی کاملاً مخالف و ۵ به معنی کاملاً موافق) و سوالات آن در دو جنبه تکلیف‌مداری و خودمداری قرار دارد. سوال‌هایی که جنبه تکلیف‌مداری (وظیفه‌مداری) را ارزیابی می‌کند هفت مورد اول می‌باشد و شش سوال بعدی هم جنبه خودمداری را می‌سنجد. گزینه به شدت مخالفم عدد (۱)، مخالفم عدد (۲)، نظری ندارم عدد (۳)، موافقم عدد (۴) و به شدت موافقم عدد (۵) را می‌گیرد. سپس جمع میانگین سوال‌های هر بعد برای هر فرد، امتیاز آن بعد را نشان می‌دهد. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس‌های جهت‌گیری تکلیف‌محور و جهت‌گیری خودمحور به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۷۸ گزارش شده است.

پرسش‌نامه اضطراب رقابتی در سال ۱۹۹۰ توسط "مارتنز، ویلی و بارتن"<sup>۴</sup> طراحی و جهت تعیین میزان اضطراب رقابتی در ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۹۰ گزارش شده است. این پرسش‌نامه دارای ۱۵ سوال می‌باشد، هر سوال دارای سه گزینه "به ندرت"، "بعضی اوقات" و "اغلب" است که ورزشکار احساس خود را با پاسخ دادن به سوال‌ها بیان می‌دارد. برای هر پاسخ، نمره بین ۱ تا ۳ تعلق می‌گیرد بدین صورت که برای پاسخ به ندرت نمره ۱، گاهی اوقات نمره ۲ و اغلب نمره ۳، سپس مجموع نمره‌ها

3. Duda & Nicholls  
4. Martens, Veale & Burton

1. Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)  
2. Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

جدول ۱. یافته‌های توصیفی خرده‌مقیاس‌های پژوهش

شاخص آماری	میانگین	خطای استاندارد میانگین	انحراف استاندارد
عملکرد	۱/۵۶	۰/۰۴	۰/۴۹
جهت گیری	۳/۵۵	۰/۰۳	۰/۴۴
تکلیف محور	۳/۵۸	۰/۰۵	۰/۶۰
خودمحور	۳/۵۱	۰/۰۴	۰/۵۰
اضطراب رقابتی	۲۱/۲۷	۰/۲۰	۲/۵۱

در پژوهش حاضر، ارتباط بین ابعاد جهت‌گیری هدفی (خودمحوری و تکلیف محوری) و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی مورد بررسی قرار گرفته است که برای تحلیل آنها از آزمون همبستگی رشته‌ای دو نقطه‌ای (جدول ۲) و نیز رگرسیون لوجستیک (جدول ۳) استفاده گردیده است.

جدول ۲. آزمون همبستگی دو رشته‌ای برای فرضیه‌ها

شاخص آماری	ضریب همبستگی إتا (eta)	R <sup>2</sup>	Sig	متغیرها
جهت‌گیری و عملکرد	۰/۱۷*	۰/۰۲۸	۰/۰۴	تقریب پیرسون
تکلیف محوری و عملکرد	۰/۱۹*	۰/۰۳۶	۰/۰۲	تقریب اسپیرمن
خودمحوری و عملکرد	۰/۰۶	۰/۰۰۳	۰/۴۶	
اضطراب رقابتی و عملکرد	-۰/۲۸**	۰/۰۷۸	۰/۰۰۱	

صورت دو ارزشی (موفق و ناموفق؛ به صورت کد ۱ برای موفق و کد ۰ برای ناموفق) و متغیر جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی به صورت فاصله‌ای می‌باشد. خروجی رگرسیون لوجستیک دارای دو بلوک ۰ و بلوک ۱ می‌باشد؛ که از بلوک ۱ آن برای تحلیل متغیرهای پیش‌بین استفاده می‌گردد. نتایج متغیرهای موجود در مدل رگرسیون لوجستیک (جدول ۳) نشان داد که بجز متغیر خودمحوری، دو متغیر دیگر قادر به پیش‌بینی تغییرات متغیر وابسته عملکرد می‌باشند. مهمترین خروجی تحلیل رگرسیون لوجستیک، خروجی بلوک ۱ است.

جدول ۳. متغیرهای موجود در مدل رگرسیون لوجستیک

متغیرها	امتیاز	df	sig
تکلیف محوری	۵/۲۸	۱	۰/۰۲۲
خودمحوری	۰/۵۳	۱	۰/۴۶
اضطراب	۱۱/۵۲	۱	۰/۰۰۱
مجموع	۱۳/۸۴	۳	۰/۰۰۳

مرحله اولیة تحلیل رگرسیون لوجستیک برآورد کلی مدل است. این برآورد با استفاده از تحلیل آزمون اومنی‌بوس<sup>۱</sup> انجام

\*\*P&lt;0.01 \*P&lt;0.05

براساس اطلاعات جدول ۲ و با توجه به سطح معنی داری مشاهده شده در ضریب همبستگی رشته‌ای دو نقطه‌ای إتا (سطح معناداری به صورت تقریب پیرسون و اسپیرمن)، ارتباط متغیرهای جهت‌گیری هدفی، تکلیف محور و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی معنادار بود. ولی ارتباط معناداری ما بین متغیر خودمحور و عملکرد ورزشی کشتی گیران به دست نیامد. همچنین ضریب تعیین حاصل از این روابط نشان می‌دهند که متغیر جهت‌گیری هدفی در کل ۲/۸ درصد، متغیر تکلیف محور ۳/۶ درصد و متغیر اضطراب رقابتی ۷/۸ درصد از واریانس متغیر عملکرد ورزشی را پیش‌بینی می‌کنند.

برای بررسی این فرضیه که کدام یک از متغیرهای جهت‌گیری هدفی (خودمحوری و تکلیف محوری) و اضطراب رقابتی می‌تواند نقش مؤثری در پیش‌بینی عملکرد ورزشی کشتی‌گیران ایفا کند از روش رگرسیون لوجستیک استفاده گردید. رگرسیون لوجستیک زمانی به کار می‌رود که متغیر وابسته به صورت دوارزشی و متغیر مستقل می‌تواند هر سطح از مقیاس را در برگیرد. در این پژوهش متغیر عملکرد ورزشی به

می‌گیرد. همان گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد مدل رگرسیون لوجستیک معنادار می‌باشد؛ یعنی رگرسیون لوجستیک

**جدول ۴.** نتایج آزمون اوم نی بوس/معناداری مدل رگرسیون لوجستیک

Sig	df	کای دو (کای اسکوتر)	
۰/۰۰۲	۳	۱۴/۴۹	مرحله اول/مرحله
۰/۰۰۲	۳	۱۴/۴۹	بلوک
۰/۰۰۲	۳	۱۴/۴۹	مدل

یعنی رگرسیون لوجستیک متغیرهای مستقل قادرند ۷۶/۴ درصد از واریانس متغیر وابسته را پیش بینی نمایند. نتایج آزمون هوسمر-لمشو<sup>۵</sup> (جدول ۶) جهت نشان دادن برازش مدل رگرسیون نشان داد که میزان برازش پیش‌بینی تغییرات متغیر وابسته در سطح معناداری ۰/۰۵ معنادار است؛ یعنی مدل مناسب بوده و از برازش لازم برخوردار است. این بدین معنی است که متغیرهای مستقل قادر به پیش‌بینی نسبت بالایی از تغییرات متغیر وابسته (عملکرد ورزشی) می‌باشند.

**جدول ۶.** آزمون هوسمر-لمشو

Sig	df	کای اسکوتر (کای دو)	مرحله
۰/۰۰۰	۸	۳۷/۷۲	۱

نتایج جدول (۷) نشان می‌دهد که آماره والد اضطراب رقابتی و تکلیف محوری تأثیر معناداری بر متغیر وابسته دارند.

**جدول ۷.** آماره بخت‌ها

Exp(B)	Sig	df	آماره والد	S.E	B	
۰/۹۴	۰/۰۲۱	۱	۷/۷۶۵	۰/۰۵۴	۰/۴۹	تکلیف محوری
۰/۹۳۸	۰/۸۸۳	۱	۰/۰۲۲	۰/۳۶۱	-۰/۰۵۳	خودمحوری
۱/۱۱	۰/۰۰۴	۱	۸/۳۳	۰/۰۷۷	-۰/۲۲۲	اضطراب
۲۹/۵۸	۰/۱۶۱	۱	۱/۹۶	۲/۴۱	۳/۳۸۷	ثابت

می‌گوییم که با افزایش مقادیر متغیر مستقل، احتمال وقوع پدیده افزایش می‌یابد. همانگونه که از جدول فوق بر می‌آید با افزایش مقادیر متغیر تکلیف محوری میزان عملکرد ورزشی افزایش می‌یابد و با کاهش میزان اضطراب میزان عملکرد افزایش می‌یابد.

مرحله بعدی در رگرسیون لوجستیک مربوط به دو آماره لگاریتم درست‌نمایی<sup>۱</sup> و ضریب تعیین پزودو<sup>۲</sup> (شامل ضریب تعیین کاکس و نل<sup>۳</sup> و ضریب تعیین نیجل کرک<sup>۴</sup>) می‌باشد. این ضرایب تقریب‌های ضریب تعیین R<sup>2</sup> هستند. ضریب تعیین پزودو بین بازه ۰ و ۱ قرار دارد. هرچه این عدد به یک نزدیک باشد یعنی متغیرهای مستقل در تبیین واریانس متغیر وابسته قدرت زیادی دارد. در این آزمون همان گونه که از جدول ۵ بر می‌آید این آماره برابر ۰/۷۶۴ می‌باشد که به یک نزدیک بوده و خوب گزارش گردید.

**جدول ۵.** نتایج آزمون درست‌نمایی و پزودو

مرحله	درست‌نمایی	ضریب تعیین	ضریب تعیین نیجل کرک	کاکس و نل
۱	۶۸۷/۲۱	۰/۷۴۲	۰/۷۶۴	۰/۷۶۴

آماره بخت‌ها به نسبت بخت‌ها معروف است. این نسبت معادل B در رگرسیون خطی است. موقعی که نسبت بخت‌ها کوچک‌تر از عدد یک باشد، در آن صورت می‌گوییم که با افزایش مقادیر متغیر مستقل، احتمال وقوع پدیده کاهش می‌یابد؛ و برعکس، موقعی که نسبت بخت‌ها بزرگتر از عدد یک باشد در آن صورت

4. Nagelkerke R Square  
5 -Hosmer and Lemeshow

1. log likelihood  
2. Pseudo r-square  
3. Cox and Snell R Square

دارد. مایکل ارکلر، سالی وایت و جان ال دودا (۱۹۹۲)، از دانشگاه آلباما در تحقیقی با عنوان بررسی جهت‌گیری هدفی و درک اهداف ورزشی بین ورزشکاران جوان بیان داشته‌اند بچه‌هایی که جهت‌گیری تکلیفی‌شان در سطح بالا بوده درک کرده‌اند که اهداف ورزشی منجر به افزایش اعتماد به نفس، شهروند خوب بودن، پرورش مهارت و همکاری و تشویق به زندگی پرتحرک می‌شود. تاینک و همکاران (۲۰۱۳) هم در یک مطالعه طولی بر روی دانشجویان ارتباط بالایی را بین یادگیری جهت‌گیری هدفی و تعیین هدف و عملکرد به‌دست آوردند.

این فرض که بین جهت‌گیری هدفی خود محور و عملکرد ورزشی ارتباط معنادار وجود دارد، مورد تأیید قرار نگرفت. به این معنی که با افزایش یا کاهش جهت‌گیری هدفی خود محور در کشتی‌گیران عملکرد ورزشی تغییری نمی‌یابد. این نتیجه با نتایج تحقیقات باقرزاده و شیخ (۱۳۸۴)، یوسفی و قانی (۱۳۸۵)، کریس ای ایزنبارث (۲۰۰۷) همخوانی دارد. این پژوهشگران هم ارتباط معناداری را بین جهت‌گیری هدفی خود محور با عملکرد ورزشی پیدا نکردند. ولی در این رابطه اریک لیم گروبر<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) در تحقیق خود روی فوتبالیست‌های حرفه‌ای و آماتور نشان داده بود بازیکنانی که نمره بالاتری در خودمداری کسب کرده‌اند اضطراب کمتری در موقعیت‌های مسابقه‌ای داشته‌اند و عملکردشان خوب بوده است؛ که به نظر می‌رسد استفاده از ابزار متفاوت نسبت به این تحقیق، تفاوت‌های فردی آزمودنی‌ها و تفاوت رشته ورزشی مورد بررسی علت ناهم‌سویی این تحقیق با تحقیق حاضر باشد.

سرانجام در این تحقیق، این فرض که بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی رابطه منفی وجود دارد مورد تأیید قرار گرفت. که در این رابطه با نتایج تحقیقات ابوالقاسمی و آریاپورن (۱۳۸۵)، کریس ای ایزنبارث (۲۰۰۳)، ابوالقاسمی (۱۳۸۵)، موحدی (۱۳۸۷)، عطاردی و همکاران (۱۳۹۰)، اصفهانی و قزل سفلو (۱۳۹۰)، هنین (۱۹۸۰)، کران (۱۹۹۳)، گالد هورن و اسپیرمن<sup>۳</sup> (۱۹۸۳)، جان لوکین و آنتونی لیچت<sup>۴</sup> (۱۹۹۸)، هانتون و همکاران (۲۰۰۴)، آنجلا (۲۰۰۸) و ال جویبکا و همکاران (۲۰۱۴) همخوان بود. این پژوهشگران به ترتیب زیر که اشاره می‌شود نشان دادند که اضطراب رقابتی بالا، احتمال میزان موفقیت ورزشکاران را کاهش می‌دهد. بر اساس الگوی محدوده کارکرد بهینه که رابطه‌انگیزگی و اضطراب با عملکرد را مورد توجه قرار می‌دهد، هر فرد ورزشکار محدوده

### بحث و نتیجه‌گیری

این فرض که بین جهت‌گیری هدفی و عملکرد ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، مورد تأیید قرار گرفت که در این مورد با یافته‌های باقرزاده و شیخ (۱۳۸۴)، ابوالقاسمی و آریاپورن (۱۳۸۵)، یوسفی و قانی (۱۳۸۵)، ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۲)، مایکل ارکلر، سالی وایت و جان ال دودا (۱۹۹۲)، تاینک و همکاران (۲۰۱۳) و مانو و جاگدیش (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. این تحقیقات اگرچه از نظر آزمودنی‌ها، رشته‌های ورزشی و روش تحقیق ممکن است با پژوهش‌ها متفاوت باشند اما از جهت هدف و یافته‌ها همخوانی دارند. این پژوهشگران به نقش جهت‌گیری هدف در عملکرد ورزشی اشاره کرده‌اند. از آنجا که همبستگی جهت‌گیری هدف با عملکرد ورزشی در ورزشکاران چشمگیرتر بوده است می‌توان گفت که تفاوت‌های فردی در جهت‌گیری مبتنی بر تکلیف محور یا خود محور ممکن است تعیین‌کننده نتیجه عملکرد ورزشکار باشد. با توجه به یافته‌های این تحقیق می‌توان گفت که جهت‌گیری هدف مبتنی بر تکلیف رضایت‌خاطر بیشتری در افراد ورزشکار ایجاد می‌کند و منجر به عملکرد بهتر در مسابقات می‌شود.

بر اساس یافته‌های این تحقیق اکثر کشتی‌گیران گرایش به تکلیف‌مداری داشته، یعنی با انجام دادن تکلیف‌تمرینی سعی در ارتقاء سطح مهارت خود دارند، بهرامی و یوسفی (۱۳۸۳) هم در تحقیقی خود به این نتیجه رسیدند که ۸۷٪ کشتی‌گیران گرایش به تکلیف‌مداری داشتند که با نتایج تحقیق حاضر مبنی بر اینکه کشتی‌گیران نیز در این ورزش انفرادی گرایش به تکلیف‌مداری دارند همخوانی دارد. ولی در این رابطه با تحقیق اصغر اعجاز و همکاران (۲۰۱۳) همخوانی ندارد که نشان داده بود بازیکنان آسیایی، خودمداری بالا و وظیفه‌مداری پایین داشتند. دلیل تمایز نتایج این پژوهش را شاید بتوان در لزوم وجود سطوح متفاوت تر جهت‌گیری هدفی (خودمداری بالا در برابر تکلیف‌مداری پایه) در نوع ورزش و نمونه‌های مورد بررسی دانست. لذا بررسی‌های تکمیلی با لحاظ داشتن شرایط مذکور می‌تواند پاسخ دقیق‌تری در این مورد به همراه داشته باشد. ابوالقاسمی و آریاپورن (۱۳۸۵) نشان داده بودند که بین راهبردهای مقابله و جهت‌گیری هدفی متمرکز بر تکلیف و عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی رابطه معنی‌داری وجود

3. Gold Horn & Spearman  
4. J. Lukens & A. Litchet

1. Michle Arcler, Saly White & J.L Duda  
2. Eric Lime Grover

ابتدای لیگ، دارای خستگی بیشتر قبل از مسابقه و در مسابقات، پرتاب های آزاد کمتری داشتند و توپ های بیشتری از دست می دادند و در کل امتیاز کمتری برای تیم کسب می کردند. هانتون و همکاران (۲۰۰۴) هم بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی رابطه منفی معنی داری بدست آوردند. ولی در این رابطه، قاسمیان مقدم (۱۳۹۲) در تحقیق خود ارتباط معنی داری بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی بازیکنان تنیس روی میز به دست نیاورد که به نظر می رسد استفاده از ابزار دقیق تر یا درست جواب ندادن آزمودنی ها به ابزار تحقیق باعث شده تغییرات بهتر مشخص نشود.

نتایج این پژوهش نشان داد که هر چقدر جهت گیری هدفی بازیکن بر اساس تکلیف های محوله افزایش یافته، عملکرد کشتی گیران هم خوب بوده است. به این معنی که کسانی که موفقیت و احساس شایستگی را در تلاش و پیشرفت شخصی مدنظر قرار داده اند در مقایسه با کسانی که موفقیت را در برنده شدن و یا شکست دادن دیگران تلقی کرده اند عملکرد بهتری داشته اند. همچنین با توجه به ارتباط معنادار منفی به دست آمده بین اضطراب رقابتی و عملکرد کشتی گیران، کاهش میزان اضطراب قبل از مسابقه بهبود عملکرد ورزشی آنان را در پی دارد. لذا پیشنهاد می شود برای بهبود عملکرد ورزشی، به نوع جهت گیری هدفی ورزشکاران و سطح اضطراب رقابتی آنان توجه بیشتری شود.

آنچه تاکنون در مورد موضوع پژوهش می دانستیم این بوده که در ورزش های انفرادی هرچقدر جهت گیری هدفی ورزشکار بر اساس خود محور بوده و موفقیت را در برنده شدن و یا شکست دادن دیگران تلقی می کردند باشد موفقیت و عملکرد او بهتر بوده است و همچنین اضطراب بالای رقابت قبل از مسابقه باعث کاهش عملکرد ورزشکار می شد. مقاله حاضر در مورد ارتباط جهت گیری هدفی با عملکرد ورزشی نشان داد که هر چقدر جهت گیری هدفی بازیکن بر اساس تکلیف های محوله افزایش یافته، عملکرد کشتی گیران هم خوب بوده است. به این معنی که کسانی که موفقیت و احساس شایستگی را در تلاش و پیشرفت شخصی مدنظر قرار داده اند در مقایسه با کسانی که موفقیت را در برنده شدن و یا شکست دادن دیگران تلقی کرده اند عملکرد بهتری داشته اند؛ و در رابطه با اضطراب رقابتی هم که سطح بالای اضطراب رقابتی قبل از مسابقه منجر به عملکرد ضعیف ورزشکار می شود نیز تأیید شد.

اضطراب بهینه منحصر به فردی دارد که عملکرد وی در آن محدوده به طور مناسبی بالا می رود؛ به عبارت دیگر، هر ورزشکار در محدوده خاصی از اضطراب، بهترین عملکرد را دارد. ورزشکار زمانی بهترین عملکرد را دارد که در اضطراب وی در محدوده کارکرد بهینه قرار داشته باشد. از سوی دیگر، هنگامی که اضطراب ورزشکار خارج از محدوده کارکرد بهینه قرار داشته باشد، عملکرد وی ضعیف می شود.

ابوالقاسمی و آریاپورن (۱۳۸۵) در تحقیق خود رابطه اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی، معنی دار و منفی بدست آورد، همچنین قوی ترین پیش بینی کننده عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی جهت گیری هدف و در ورزشکاران گروهی جهت گیری هدف و اضطراب رقابتی بود که در این تحقیق هم قوی ترین پیش بینی کننده عملکرد ورزشی اضطراب رقابتی بود. یافته های کریس ای. ایزن بارث (۲۰۰۳) در مورد رابطه اضطراب و اهمیت هدف در نزد ورزشکاران با نتایج این تحقیق در مورد اضطراب رقابتی تا حدودی مطابقت دارد. ابوالقاسمی (۱۳۸۵) در تحقیق خود نشان داد که هر یک از متغیرهای ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی معنی داری دارند.

موحدی (۱۳۸۷) هم در تحقیق خود نشان داد که بین اضطراب رقابتی و عملکرد رقابتی تالو کاران همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، هر قدر اضطراب رقابتی تالوکاران افزایش یابد، عملکرد رقابتی آنها کاهش خواهد یافت. عطاردی و همکاران (۱۳۹۰) هم نتیجه مشابهی به دست آورد. نتایج تحقیق نوشین اصفهانی و حمید قزل سفلو (۱۳۹۰) نشان داد که رابطه مستقیمی بین اضطراب رقابتی و عملکرد در فوتسالیست های زن وجود دارد. هنین (۱۹۸۰) و کران (۱۹۹۳) هم بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی داری بدست آوردند.

گالد هورن و اسپیرمن (۱۹۸۳) اضطراب رقابتی کشتی گیران نخبه را که در تیم ملی جوانان فدراسیون کشتی امریکا بودند مورد بررسی قرار دادند، نشان دادند که کشتی گیران برخوردار از اضطراب رقابتی (SCAT) کم در قیاس با کشتی گیران با اضطراب رقابتی (SCAT) زیاد، توانایی خود را بالاتر می دانستند و همچنین پیش بینی می کردند که مسابقات را بهتر تمام خواهند کرد و به این پیش بینی مطمئن بودند. نتایج تحقیق جان لوکین و آنتونی لیچت (۱۹۹۸) بین شاخص های روانی (POMS) و اضطراب مسابقه ای (SCAT) ارتباط معناداری با عملکرد ورزشی نشان داد و افراد با (SCAT) بالا در آزمون



## منابع

- ابوالقاسمی، عباس و آریاپوران، سعید (۱۳۸۵). «ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی». *پژوهش در علوم ورزشی*، ۱۳: ۱۵۵-۱۴۱.
- ابوالقاسمی، عباس، کیامرثی، آذر و سهرابی، زهرا (۱۳۹۲). «ارتباط جهت‌گیری هدفی، خودکارآمدی و هیجان‌های مثبت و منفی با عملکرد ورزشی و رضایت از زندگی در ووشوکاران دختر». *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۴: ۳۸-۲۵.
- ابوالقاسمی، عباس، کیامرثی، آذر، آریاپوران، سعید و درتاج، فریبرز (۱۳۸۵). «بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار». *علوم تربیتی، پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی*، تابستان ۸۵، ۴۰: ۳۹-۵۴.
- اصفهان‌ی، نوشین و قزل سفلو، حمید (۱۳۹۰). «بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتبالیست آماتور و حرفه‌ای». *فصلنامه زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)*، ۴(۳۵): ۱۴۹-۱۳۵.
- باقرزاده، فضل‌اله، شیخ، محمود، سوری، رحمان و بهرامی، شهاب (۱۳۸۴). «بررسی اثر برد و باخت و جهت‌گیری هدفی بر میزان عزت نفس در فوتبالیست‌های لیگ کشور». *حرکت، (پیاپی ۲۳): ۵۰-۴۱*.
- بهرامی، فرید و یوسفی، بهرام (۱۳۸۳). بررسی رابطه جهت‌گیری هدفی و کسب منابع اعتماد به نفس در کشتی‌گیران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد بروجرد.
- جمشیدی، اکبر (۱۳۸۵). ارتباط بین جهت‌گیری ورزشی با اضطراب رقابتی در ورزشکاران زن و مرد رشته‌های ورزشی و تیمی و انفرادی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- زنده کار، مهدی (۱۳۸۸). بررسی ارتباط و مقایسه اضطراب رقابتی و جهت‌گیری هدفی در سنگنوردان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.
- عطاردی، علیرضا، لطفی، غلامرضا، متقی، محمودرضا، دائمی، عباس و روحانی، زهرا (۱۳۹۰). «بررسی رابطه اضطراب مریبان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد». *افق دانش، دوره ۱۷، ۳: ۶۵-۵۸*.
- قاسمیان مقدم، محمدرضا، اصلانخانی، محمدعلی و فرخی، احمد (۱۳۹۲). «تأثیر اضطراب رقابتی و پیچیدگی تکلیف بر زمان واکنش کاش، تلاش ذهنی و عملکرد بازیکنان تنیس روی میز». *رفتار حرکتی*، ۱۴: ۱۲۸-۱۱۵.
- موحدی، احمدرضا و محمودنژاد، محمدحسین (۱۳۸۷). مطالعه سطح اضطراب رقابتی ووشوکاران حرفه‌ای مرد و ارتباط آن با نتیجه مسابقه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- Ames, C. (1992). "Classroom: Goals, Structures, and student motivation". *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Angela H, et al. (2008). "Psychology Stress Related to Injury and Impact on Sport Performance". *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 19, 399-418.
- Antti-Tuomas, Pulkka & Markku, Niemivirta. (2013). "Predictive relationships between adult students' achievement goal orientations, course evaluations, and performance". *International Journal of Educational Research*, 61, 26-37.
- Baljinder, Singh. (2014). "A comparative study of competitive anxiety level between footballers & hockey player from G.H.G KHALSA COLLEGE GURUSAR SADHAR (LUDHIANA)". *International journal of research pedagogy and technology in education and movement sciences (IJEMS)*, 02, 61-69.
- Ejaz, Asghar., Xinsheng, Wang., Katja, Linde., & Dorothee, Alfermann. (2013). "Comparisons between Asian and German male adolescent athletes on goal orientation, physical self-concept, and competitive anxiety". *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 229-243.
- Ferrer Caji, E., & Weiss, M. R. (2000). "Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education." *Research Quarterly for exercise and sport*, 71, 267-279.
- Hanin, Y.L. (1980). "A study of anxiety in sport". *Sport psychology an analysis of athlete behavior*, 236-249.
- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). "Competitive anxiety response in the week leading up to competition". *Psychology of sport and Exercise*, 5, 169-187.

- Joann, L., & Anthony, L. (1998). "Institute of Sport and Exercise Science". James Cook University, Townsville, Australia.
- Krane, V. (1993). "A Practical Application of the Anxiety-athletic Performance Relationship". *The Sport Psychologist*, 7, 113-126.
- Ljubica, Bačanac., Bojana, Milićević-Marinković., Goran, Kasum., & Marjan, Marinković. (2014). "Competitive anxiety, self-confidence and psychological skills in TOP athletes with and without disabilities: A pilot study". *Physical Education and Sport*, 12, 59 – 70.
- Manu, Pratap., Singh, Bhadauria., & Jagdish, Chandra L. Goth. (2014). "Comparative study of participation motive, goal orientation and coping skills of the athletes belonging to individual and team sport categories". *International Journal of Sports science, Fitness & leisure Industry*, 1, 82-98.
- Meng, U., Taing, Tiffany Smith., Neha, Singla., Russell, E. Johnson., & Chu-Hsiang, Chang. (2013). "the relationship between learning goal orientation, goal setting, and performance: a longitudinal study". *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 1668–1675.
- Speilberger, C.D. (1996). *Theory and research on anxiety*. In C.D. Speilberger, (Eds), *Anxiety and Behavior*. Ney York, Academic Press.